

bushanghuo
dehuofa

不上火的 活法



冬瓜

性寒，味甘，有化痰止渴、利尿消肿、清热解毒的功效，湿热体质者食用可预防上火。



莲子

性平，味甘、涩，有养心安神、收敛心火的功效，让人宁静且容易入睡，很适合夏季食用。

南远顺 编著

中国纺织出版社



bushanghuo
dehuofa

不上火^的

活法

南远顺 编著

 中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

不上火的活法 / 南远顺编著. -- 北京 : 中国纺织出版社, 2016.6

ISBN 978-7-5180-2551-0

I. ①不… II. ①南… III. ①火(中医) - 基本知识
IV. ①R228

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第083337号

策划编辑: 樊雅莉 责任印制: 王艳丽

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124

销售电话: 010-67004422 传真: 010-87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博<http://weibo.com/2119887771>

北京博海升彩色印刷有限公司 各地新华书店经销

2016年6月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 14

字数: 206千字 定价: 32.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换



中医学认为，人体由阴阳构成，阴阳互补，又此消彼长，只有二者处于一个平衡状态，人体机能才能更好发挥，人才能更健康。



目录

CONTENTS



第一章

阴阳失衡，“火”气找上门…… 1

“火”不是万恶之源	2
“火”是生命的必需品	2
“火”是人体最根本的能量	3
“火”气足，身体才能更健康	4
要想“火”力强，首先要吃好	4
中医理疗，助长阳气效果好	4
适当的运动可以增强火力	5
平衡阴阳，养成良好的生活习惯	5
所谓“上火”	6
什么是“上火”	6
上火特征	7
这些人群易上火	8
贪食肥甘厚味者	8
都市快餐族	8
情志抑郁不舒者	8
脾气火爆者	9
熬夜、作息紊乱者	9
易上火体质者	9



要想不上火，阴阳平衡是关键	10
辨明阴阳是前提	10
在变化中寻求阴阳平衡	10
人体阳气随年龄与体质而变化	11
人体阳气随年龄变化而变化	11
养生顺应体质，远离上火	11
辨明“虚”“实”，轻松去火	12
实火清泻	12
虚火清养	12

第二章

辨明体质，清火更有效 15

平和体质，防火重在“不过头”	16
平和体质的特征及养生法则	16
中医理疗去火养生法	17
适合平和体质者的防火食材及药材	18
推荐食谱和药膳方	24
阴虚体质，滋阴润燥是方向	26
阴虚体质的特征及养生法则	26
中医理疗去火养生法	27
适合阴虚体质者的防火食材及药材	28
推荐食谱和药膳方	36
阳虚体质，补肾健脾是关键	38
阳虚体质的特征及养生法则	38
中医理疗去火养生法	39
适合阳虚体质者的防火食材及药材	40
推荐食谱和药膳方	45
气虚体质，补养元气助消虚火	48

气虚体质的特征及养生法则	48
中医理疗去火养生法	49
适合气虚体质者的防火食材及药材	50
推荐食谱和药膳方	56
痰湿体质，通气血、祛湿痰	58
痰湿体质的特征及养生法则	58
中医理疗去火养生法	59
适合痰湿体质者的防火食材及药材	60
推荐食谱和药膳方	66
湿热体质，防火先要祛湿	68
湿热体质的特征及养生法则	68
中医理疗去火养生法	69
适合湿热体质者的防火食材及药材	70
推荐食谱和药膳方	74
血瘀体质，活血化瘀是首选	76
血瘀体质的特征及养生法则	76
中医理疗去火养生法	77
适合血瘀体质者的防火食材及药材	78
推荐食谱和药膳方	84
特禀体质，益气固表才能远离火气	86
特禀体质的特征及养生法则	86
中医理疗去火养生法	87
适合特禀体质者的防火食材及药材	88
推荐食谱和药膳方	94
气郁体质，修养身心、静以去火	96
气郁体质的特征及养生法则	96
中医理疗去火养生法	97
适合气郁体质者的防火食材及药材	98
推荐食谱和药膳方	102

第三章

四季养生，调养脏腑才能不上火 105

春阳升发防肝火	106
春季的养生要点	106
春季的养生原则	106
春季六大节气防火去火要点	107
春季防火健康提示	107
春季经络穴位去火养生	108
春季防火食材及药材	110
推荐食谱和药膳方	118
夏日炎炎防心火	122
夏季的养生要点	122
夏季的养生原则	123
夏季六大节气防火去火要点	123
夏季防火健康提示	123
夏季经络穴位去火养生	124
夏季防火食材及药材	126
推荐食谱和药膳方	134
秋燥伤身防肺火	136
秋季的养生要点	136
秋季的养生原则	137
秋季六大节气防火去火要点	137
秋季防火健康提示	137
秋季经络穴位去火养生	138
秋季防火食材及药材	140
推荐食谱和药膳方	148
冬寒阴盛防肾火	152
冬季的养生要点	152
冬季的养生原则	153

冬季六大节气防火去火要点	153
冬季防火健康提示	153
冬季经络穴位去火养生	154
冬季防火食材及药材	156
推荐食谱和药膳方	162

第四章

不同人群防火清火有良方 165

儿童阳气盛，远离上火有讲究	166
儿童易上火，找准原因才能对症下药	166
儿童降火调理要点	166
儿童宜食的降火食材及药材	168
推荐食谱和药膳方	174
老年人要降火，生活习惯要健康	178
科学饮食防上火	178
老年健身操，增强体质	179
老年人宜食的降火食材及药材	180
推荐食谱和药膳方	187
女性防上火，滋阴养生是关键	191
女性防火养生保健操	191
女性降火饮食调理要点	192
女性宜食的降火食材及药材	193
推荐食谱和药膳方	200
男性肾气足，火气不会找上门	204
科学进行运动养生，防火降火舒阳气	204
男性降火饮食调理要点	205
男性宜食的降火食材及药材	206
推荐食谱和药膳方	214

阴阳失衡，

第一章

『火』气找上门



“火”不是万恶之源

“火”是生命的必需品

中医学认为，人体内存在着一种看不见的“火”。平和的“火”是生命的必需品，是不可缺少的东西，这“火”就是我们身体阴阳中的“阳”，气血中的“气”。

《素问》中写道：“阳气者，若天与日，失其所，则折寿而不彰。故天运当以日光明。是故阳因而上，卫外者也。”意思就是说，人体的阳气就像太阳一样，若没有太阳，万物不能生长；人体若没有阳气，则寿命会大打折扣。因此，阳气具有趋上的性质，同时具有护卫的功能。

由此可见，“火”是人体生命活动的本源，如果没有“火”，人是不可能存活的。所以我们说一个生命体要活着就必须要有能量作为保证，身体的器官、组织等才能行使自己的功能，这其中有“火”的作用。



“火”是人体最根本的能量

中医学中，将火称为“元阳”“阳气”。元是最初、最根本的意思，“阳”是人体的能量，元阳、阳气就是人身最根本的能量、动力，所以元阳本质上是支持人体生命的存在。既然说阳气维持着人体的生命运转，那么，阳气究竟有哪些功能？这些功能在人体生命活动中又发挥着怎样的作用呢？

温养作用

阳气之“阳”如同太阳之“阳”，不仅让人感到温暖，而且能温养我们的身体，不然怎么会出现“夏季万物繁茂，冬季万物萧条”的景象呢？正是“阳气”给我们的这种温煦，才保证了我们的活力。人有了充沛的阳气，才会精神饱满、身体强健，反之则精神萎靡、身体虚弱。

日常生活中，我们会见到一些人，很怕冷，甚至在夏天的时候也觉得身上凉飕飕的，这就是“底火不够”“阳气不足”的表现。相反，有些人就“阳气很旺”“火力旺盛”，寒冬腊月穿几件单衫都不觉得冷，给人活力四射的感觉。阳气足当然是好事，但是不能太过，否则阴阳失调，易上火。

气化推动功能

“气化”和“推动”是中医定义的阳气功能，而正是这两个功能发挥的作用，才使得阳气有了“温养”的作用。

阳气的气化，简单的说就是阳气使物质发生变化，也就是我们常说的新陈代谢。人体的生长和变化靠新陈代谢来实现，而人体新陈代谢却是靠阳气的气化作用来维持的，阳气不足，新陈代谢就会受到影响，人就没有足够的能量进行各项活动，甚至生命活动都会受到影响。

人体的生长发育是通过器官组织等来实现的，人体各个器官和组织之所以能发挥作用，靠的是阳气的推动。所以对于人体的正常生命运转来说，阳气是最根本的动力。

卫外固密功能

所谓卫外固密功能就是防护功能，维持人体内部的稳定。阳气足的人，活力强。但如果阳气足，卫外固密功能不好的话，就很容易出现“冬天好过，夏天上火”的情况。如果其阳气足且卫外固密功能好，则会冬不怕冷夏不怕热，身体也不会轻易上火了。

“火”气足，身体才能更健康

要想“火”力强，首先要吃好

火气，也就是阳气，阳气主要有两个来源：一为先天性的，来自于父亲和母亲；二为后天性的，主要从食物中吸收水谷精气转化而来。人的机体运转、工作、运动、性生活、情绪波动、适应气温变化、修复创伤等各项活动都是需要消耗阳气的。当人体消耗的阳气超过了补充的阳气，就会致使人体阳气总量低于维持正常运转所需的阳气，便导致我们所说的阳气不足，即“火”力弱。

阳气不足则易导致身体虚弱，引起各种疾病，如男性肾虚、阳痿，女性白带多等，并且特别容易感冒、手脚发凉，对冷不耐受。

人体后天的阳气，主要来自于食物，所以火力弱的人，应注重食补，多吃一些温补的食物，如牛肉、羊肉、虾、泥鳅、黄鳝等。平时可以多吃一些坚果，坚果是植物的精华部分，营养丰富，富含蛋白质、维生素、矿物质等，对补益肾阳、增强体质有非常好的作用。冬天是人体储备能量、补充阳气的时候，可以适当多吃一些种子类的干果。

另外，饮食方面平时还要注意不吃冷食，尽量不吃性寒的药物等。

中医理疗，助长阳气效果好

温补阳气，除了可以食补以外，还可以通过按摩、拔罐、针灸、刮痧等中医手段进行。例如，常用扶阳罐温灸关元、命门及肾俞，具有宣通、强盛阳气的功效。

另外，推腹也有很好的温阳效果。推腹就是推肚子，通过人体腹部的经络有12条，推腹相当于推摩腹部的这些经络，对经络起疏导作用，是一种适用于各种慢性病患者的保养方式。

平时在家休息的时候，我们可以推一推肚子，既可以用手掌根按揉或用指腹直上直下地推，也可以用拳头轻轻地敲打，以腹部有热感为宜。推腹的时候有些人会摸到硬结或者水囊性的东西，此时可以根据硬结所在经络，循着经络在腿上找到相应痛点，坚持按揉，一段时间后硬结就会散去。推肚子讲究持之以恒，若不能长期坚持，收效也不明显。因此，为了我们的健康，可以每天动动手推推肚子，让身体里的“火力”旺起来。

适当的运动可以增强火力

中医讲“动则生阳”，所以每天进行1~2次身体锻炼，可以增强火力。一般来讲，散步、慢跑都属于“慢运动”，可以让全身的经络、气血、骨骼、肌肉动起来，有助于调节五脏六腑的功能，促进新陈代谢。但是，运动要注意适量，不要超过自己身体的承受能力，青壮年运动量可大一些，老年人适合散步、慢跑、太极拳、自我按摩等慢运动。

平衡阴阳，养成良好的生活习惯

《内经》曰：“阳气尽则卧，阴气尽则寐。”是说人的生活起居要依据大自然昼夜的阴阳变化规律而行，才能保持精力旺盛。例如，晚上23点到午夜1点是子时，是人体阴阳交接的时候，也是一天中阴气最盛、阳气最弱的时候。所以，这个时候是睡眠的最好时间，如果继续熬夜，甚至过了午夜1点入睡，就会耗损人体的阳气，第二天阳气不足，人就没有精神，久而久之便会阴盛阳虚，身体出现各种亚健康症状。

另外，经常进行日光浴，也有助于增强火力。

良好的生活作息有利于阳气的维护。



所谓“上火”

什么是“上火”

从中医学理论看，“上火”是人体阴阳失衡的结果。

在日常生活中，几乎每个人都有过上火的历史。导致上火的原因有很多，如暑热天气，身体会燥热；有些人肝火旺盛，脾气急躁，内热较大；食用易引起上火的食物也会引发上火。而且，如果没有好的生活习惯，作息紊乱无规律，或者精神受到了刺激也会引起上火。

所谓“火”是形容身体内某些热性的症状，而上火也就是人体阴阳失衡后出现的内热证候，“上火”在干燥气候及连绵湿热天气时更易发生。常见的上火有胃火、肝火、心火三种。

胃火

胃火也就是我们常说的胃热，饮酒、过量食用辛辣油腻等饮食不当行为往往会造成消化不良、胃部湿热、食滞，引发胃火。一般情况下，出现胃部灼热疼痛、腹胀、口干口臭、大便稀烂、便秘、牙龈肿痛等症状时，就要注意是否是胃火上亢。胃火分虚实两种：虚火表现为轻微咳嗽、胃口不好、便秘、腹胀、舌红、少苔；实

一旦胃部灼热胀痛，就
要注意采取措施，避免胃火
过旺而引发其他不适。



火表现为上腹不适、口干口苦、大便干硬。治疗时要对症施治，才能达到治疗效果。一般来讲，清胃火要遵循清热、清滞的原则，节制饮食，少食甜腻过热的食物，补充黄绿色蔬菜与时令水果。

肝火

肝火，是肝经火胜、内扰于肝的一种病理现象。肝火多由情志不遂、郁而化火、嗜食肥甘油腻而化火或其他脏火累及肝脏所致。常见症状为目赤、易怒、头痛、胁痛、口苦、吐血、咯血。预防肝火一方面要调节情绪，舒畅情志；另一方面要清淡饮食，戒烟戒酒。当然，养成良好的作息习惯，早睡早起对护养肝脏、预防肝火也有效果。

心火

心在五行中本属火，所以心火上亢也比较常见。心火分虚实两种，虚火表现为心烦多梦、手足心热、盗汗、口干舌燥、舌疮频发等；实火则表现为心悸阵作、烦热、躁动不安、寐多噩梦、面红目赤、口干苦、喜凉饮、口舌糜烂肿痛、小便短赤灼热等。预防心火要在日常生活中养成规律的生活习惯，放平心态，切勿大喜大悲。

上火特征

◎干：身体感觉干是上火最常见的症状之一。由于身体火气内煎，致使体内津液枯竭，身体就会出现干的现象，如口干咽痛、嘴唇干裂、眼干眼涩、大便干燥等。

◎红：有一些人即使不运动，不吃刺激食物，也面红耳赤，坐着还喘粗气，自觉眼睛发痒、怕光、流泪，双眼看起来发红，白眼球布满血丝，这些都是上火的明显症状。

◎肿：中医理论中，将牙龈肿痛称为“牙宣”，可由气血不足、胃火上蒸、肾阴虚损等引起，因胃火上蒸引起的牙龈肿痛即为上火。

◎痛：说到红肿，接着该说到的是疼痛，因为红肿一般是伴随疼痛而来。根据上火部位不同，疼痛也表现在不同的部位，可分为头痛、牙痛、咽喉肿痛等。牙痛可以由肾的虚火引起，胃火炽盛、肝火上扰也可引起牙痛。

◎热：发热只是一种症状表现，多是由外感或内伤引起，所以上火虚实有别。虚者应滋阴、温阳、益气，配以清虚热的药物；实者应活血、除湿，清热药物要适当用。

◎烦：烦躁易怒多是因肝火上炎、心火炽盛、心肾不交引起。心烦易怒较容易失眠，轻则心绪不宁、全身燥热、口唇开裂等，严重的则会无缘无故的发怒，特别爱发脾气，一点小事也无法容忍他人。

这些人群易上火

贪食肥甘厚味者

常吃肥美辛辣的食物容易引起上火，过多食用补品也会引起上火。另外，有些人应酬较多，餐桌上有多种山珍海味、油炸食物、白酒、黄酒等，其都易导致上火。

都市快餐族

生活在都市中的白领，每天忙忙碌碌，过着快节奏的生活，本身就处于不良的情绪中，很容易引起脏腑功能失调而出现内热证，再加上对自己的三餐没有办法控制，常吃一些快餐。无论中式还是西式快餐，都较难做到营养均衡，并且还多油腻少果蔬，上火则很容易发生。因此生活中如果避免不了吃快餐，那么一定要注意营养的搭配，多补充水分，用餐时注意细嚼慢咽。

情志抑郁不舒者

心情可以影响一个人的健康，一个人如果情绪压抑太久，则肝失条达、气机不畅，从而易引发抑郁证，所以就有“久郁化火”的说法。这样会对人体有害，应该及时从饮食或者自我心理的调节入手，必要时还可以适当服用药膳，使抑郁之火得以畅达。

保持情志舒畅，远离上火危险。

